



“正月太り”メタボを招く？その前に

メタボの意味は、「メタボリックシンドローム」「代謝症候群」。内臓脂肪型の肥満に加え、高血圧・高脂血症・高血糖のうち2つ以上当てはまる状態をさします。基礎代謝が衰え始める40代から急増、40～74歳では、女性は5人に1人、男性にいたっては2人1人がメタボリックシンドロームを強くうたがわれます。体重増加や体調の変化が気になる人は、まずは、自己チェックをしてみましょう。

設問	はい	いいえ
20歳のときの体重から10kg以上増加している。		
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。		
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。		
同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。		
この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。		
早食い・ドカ食い・ながら食が多い。		
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。		
夜食や間食が多い。		
朝食を抜くことが多い。		
ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。		
現在、たばこを習慣的に吸っている。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまで合計100本以上、または6カ月以上吸っている者」であり、最近1カ月間も毎日、またはときどき吸っている者)		
睡眠で休養が得られていない。		

厚生労働省 WEBサイトより

「はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

放置するとこわい！生活に潜むメタボ
基礎代謝が衰え始める40代はメタボの入り口。将来、メタボにならないために生活習慣を今一度見直してみましょう。

● やっておきたい「食生活の改善」

「内臓脂肪を減らさなくちゃ！」と慌ててダイエットすると、逆に体調を崩すケースも

少なくありません。とくにメタボの対象年齢世代は、食事の量を減らすだけではなく、「何をどれくらい食べるべきか？」がポイント。栄養バランスの観点から、無理なく食事の改善をしていきましょう。



私たちの生活に潜むメタボの原因とは？

- 食生活の乱れ**
朝食から夕食への欧米化が加速。飽食の時代と言われて久しい日本。戦後の高度成長期を経て、日本の食生活は劇的に変化しました。肉食やファーストフードなどの高カロリー食に加え、食生活の乱れも肥満を招く大きな要因となっています。
- 運動不足**
利便性の高い生活で運動量が激減。自家車保有率が増え歩く機会が大幅に減少。さらに、掃除機や洗濯機などの普及で家事労働も激減しました。いまや意識して運動しないと、食べた分のカロリーを消費することが難しい時代となりました。
- 精神的影響**
心的な要因が自律神経に悪影響。過剰なストレスはメタボの大敵です。脳がストレスを受けると、自律神経に影響を及ぼします。食欲中枢の働きがくずれ、イライラして食べ過ぎることも。パソコンや携帯電話の使い過ぎにも注意が必要です。
- タバコ**
女性喫煙者が増加傾向。動脈硬化との関わりも深い。「百害あって一利なし」といわれるタバコには有害な物質が多く含まれており、健康に様々な悪影響を与えてしまいます。喫煙は、肺がんのリスクを高めるだけでなく、動脈硬化を進行させ、脳卒中への関わりも大きいと言われています。

皆さんは、「食事バランスガイド」をご存知でしょうか？一度は聞いたことがあったり、下にあるコマの絵を見たことがあるかもしれません。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



ニコないつうしん2月号 2012年 Vol.48

コマは、1日分の食事をあらわしています。

「主食+副菜+主菜+汁物」に加え、乳製品や果物などを適量摂るのが望ましいとされています。栄養バランスが悪いと、コマは倒れてしまうことも……。さて、あなたのコマはクルクルと上手に回っていますか？

普段の生活の中で意識して体を動かす習慣をつけましょう。

<朝>

ポイント1：30分早起きして、屈伸や膝を曲げたままの腹筋など、軽いストレッチをする

ポイント2：掃除機をかけるとき、料理を作るときも“つま先立ち”で筋力アップ

ポイント3：散歩は早歩きがおすすめ。普段より“5分”余計に歩くことを心がける



<昼>

ポイント1：お買い物は自転車や歩きでいこう。混む前の時間帯に行くのがおすすめ

ポイント2：お昼寝時間を返上して、テニスやジム通いなど、体を動かす“趣味”を持つ

ポイント3：間食はメタボのもと。お菓子の買い置きはやめ、コーヒー・紅茶の砂糖を控える

間食でとりやすい食品
20kcalの目安

- チョコレート(4g) 1/10枚
- アイスクリーム(10g) 1/8カップ
- カステラ(7g) 1/10切
- 大福(9g) 1/6個
- オレンジジュース(40ml)

<夜>

ポイント1：夕食は“ひと口20回囓む”を目標に。ゆっくりと楽しんでいただく

ポイント2：食後は近所をウォーキングしたり、テレビを見ながら、気になる部分をマッサージ

ポイント3：寝る前の入浴で代謝と安眠効果をアップ。小腹が空いても「朝ご飯をおいしく食べるため」と我慢、我慢!

[参考：LIONウェルネスダイエット]



(c)KF STUDIO

1日分

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯

2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめ酢の物、臭たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し

2つ分 = ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー

野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがし

1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身

2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズかけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック

2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

<1日の活動量に応じた食事量>

男性	女性	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6~9歳 70歳以上 (活動量低い)	6~11歳 70歳以上 10~69歳 (活動量低い)	4~5つ		3~4つ		
1400~2000kcal			5~6つ		2つ	2つ
10~11歳 12~69歳 (活動量低い)	12~69歳 (活動量普通以上)	5~7つ		3~5つ		
2200kcal±200kcal			6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ
12~69歳 (活動量普通以上)		6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ
2400~3000kcal						

単位：コ(SV)
SVとはサービング(食事の提供量)の略

<活動量の見方>

「低い」：生活の大部分が座位の場合
「ふつう」：座位中心だが、仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立位作業を含む場合、または歩行や立位作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。成長期で、身体活動レベルが特に高いまたは低い場合は、主食、副菜、主菜について、必要に応じてSV数(つ)を増減させることで適宜対応する。肥満(成人でBMI≥25)のある場合は、体重変化を見ながら適宜、「摂取の目安」のランクを1つ下げること考慮する。
*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

● やってほしい「生活習慣の見直し」

「がんばって運動をしなくちゃ！」と張り切り過ぎて、三日坊主になっては意味がありません。継続した運動がメタボ予防に不可欠なのです。無理せずに続けるために、